

# Apfel-Crumble mit Haferflocken und Kernen

👍 ohne Mehl

**Zutaten** (für eine große Schüssel oder auch 6 kleine)

**Für die Äpfel:**

- ♥ 6 (Bio-) Äpfel
- ♥ 1 Esslöffel Kokosöl
- ♥ ½ Teelöffel Zimt
- ♥ 1 Handvoll Sonnenblumenkerne
- ♥ 50 ml Agavendicksaft
- ♥ 1 EL EMIKOSAN oder EM1 (optional) – gibt's bei <http://umweltliebe.org/Shop/>



**Für die Streusel:**

- ♥ 50 g Sonnenblumenkerne (oder was du lieber magst, z. B. Walnüsse, Mandeln, etc.)
- ♥ 50 g Haferflocken
- ♥ ½ Teelöffel Zimt
- ♥ 50 ml Agavendicksaft
- ♥ 20 g geschmolzenes Kokosöl

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober- / Unterhitze) vorheizen.
2. Die Äpfel nicht schälen, sondern relativ klein schneiden.  
Dabei die Kerngehäuse entfernen, aber die Apfelkerne heraus pulen und mit dazu geben (schmecken wunderbar nach Amaretto... - gern schon mal einen probieren).
3. 1 EL Kokosöl in eine Auflaufform geben und das Kokosöl kurz im Ofen schmelzen lassen.
4. Anschließend alle weiteren Apfel-Zutaten (s.o.) dazu geben, verrühren und ca. 5 Minuten andünsten lassen.
5. In der Zeit die Streusel-Zutaten miteinander verkneten.
6. Die Streusel über den Äpfeln verteilen (einfach zerbröseln).
7. Im Backofen ca. 25 - 30 Minuten backen, bis die Streusel schön gebräunt sind.
8. Mit Vanillesauce oder Eis servieren.